



Jak przetrwać sesję bez wypalenia

Nie ucz się „do oporu”

Mózg zmęczony stresem i brakiem snu nie przyswaja wiedzy, nawet jeśli siedzisz nad notatkami 10 godzin

Lepiej:

- Ucz się krócej, ale regularnie
- Rób przerwę co 45–60 minut
- Sen traktuj jak część nauki, nie luksus





Jak przetrwać sesję bez wypalenia

Regeneracja to nie strata czasu



Krótki spacer, prysznic, oddech, rozmowa z kimś zaufanym to reset dla układu nerwowego.



15 minut regeneracji może dać więcej niż kolejna godzina nauki „na siłę”





Zmęczenie to sygnał, nie wada charakteru



Ból głowy, rozdrażnienie, płacz bez powodu, „pusta głowa” — to nie lenistwo, tylko przeciążony układ nerwowy



Jeśli ignorujesz sygnały ciała, organizm i tak wymusi przerwę

Szybkie techniki na uspokojenie myśli



Jak przetrwać sesję bez wypalenia

Oddech 4–6

Wdech 4 sekundy → wydech 6 sekund
Powtórz 6–8 razy

Rozluźnienie ciała

Napnij ramiona na 5 sekund → rozluźnij.
To sygnał dla układu nerwowego: „jest bezpiecznie”.

Bądź “tu i teraz” - nazwij w myślach:

- 3 rzeczy, które widzisz
- 2 dźwięki, które słyszysz
- 1 rzecz, którą czujesz w ciele





Jak przetrwać sesję bez wypalenia

Jak wrócić do równowagi

Nie chodzi o „idealny styl życia”, tylko o małe rzeczy, które realnie pomagają:

- ✿ Pij wodę – odwodnienie nasila zmęczenie i bóle głowy
- ✿ Ogranicz scrollowanie przed snem – mózg potrzebuje wyhamować
- ✿ Stałe godziny snu pomagają pamięci
- ✿ Jedz regularnie – glukoza = paliwo dla koncentracji

To nie są „banalne rady”.

To podstawy regulacji układu nerwowego

